॥ ॐ नमोविष्णुस्वामिने ॥

योगासन-सोपान

अनन्तश्रीविभूषित जगद्गुरु

श्री विष्णुस्वामि यमुनाचार्यजी महाराज

'सतुआबाबा'

काशी (वाराणसी-बनारस) (उ.प्र.-भारत)

।। श्रीमते भगवते विष्णुस्वामिने नमः ।।

योगासन-सोपान

(सचित्र ८४ आसन)

प्रस्तुतकर्ता

षष्ठपीठाधीश्वर अनन्तश्रीविभूषित जगद्गुरु

श्री विष्णुस्वामी यमुनाचार्य जी महाराज

सम्पादक

डॉ. रामरङ्ग शर्मा

पूर्व निदेशक-श्री रामसिंह शोधपीठ,

सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी

प्रकाशक

श्री सतुआबाबा आश्रम

सी.के. १०/४८ मणिकर्णिका घाट, काशी, (उत्तर प्रदेश)

फोन: (०५४२) २३९२४८२, २३३९२५३

प्रकाशक :
महामण्डलेश्वर श्री १०८ ओङ्कारदास शास्त्री 'ब्रह्मचारी जी'
श्री सतुआबाबा आश्रम,
सी.के. १०/४८, मणिकर्णिका घाट
वाराणसी।

○

द्वितीय संस्करण - १००० प्रतियाँ
महाशिवरात्री - २०६२ वि.सं.

सहयोग राशि : १५१.०० रुपये

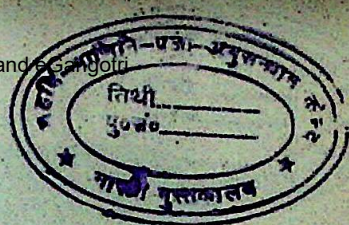
○

प्राप्तिस्थान :

१. श्रीसतुआबाबा आश्रम,
सी.के. १०/४८ मणिकर्णिका घाट, वाराणसी
फोन: (०५४२) २३९२४८२, २३३९२५३

२. श्रीकाशीविश्वनाथ सतुआबाबा ट्रस्ट
पालिताणा, जिला-भावनगर, गुजरात
फोन : (०२८४८) - २५२१२८

○

मुद्रक :
श्रीजी प्रिण्टर्स
नाटी इमली, वाराणसी।

श्रीषष्ठपीठाधीश्वर (सतुआबाबा) महाराज
का
संक्षिप्त जीवन-परिचय

जीविते यस्य जीवन्ति प्रिया मित्राणि बान्धवाः ।
सफलं जीवितं तस्य आत्मार्थे को न जीवति ।।

दूसरों को खिलाकर खुश होने वाली सभ्यता को ही, सिन्धु-सभ्यता, वैदिक सभ्यता और मानवीय सभ्यता कहा गया है। सतुआ-प्रसाद की तरह घुल-मिल जाने वाली-तूफान आने पर भी जौ, गेहूँ एवं चने के पौधों की तरह झुककर एक-दूसरे का आलिङ्गन कर सुरक्षित रहने वाली, भारतीय संस्कृति, संस्कृत, संस्कारों की जननी इस सभ्यता के सहायक सदा शास्त्र रहे हैं, शस्त्र कभी नहीं, क्योंकि इस सभ्यता-वस्त्र के ताने-बाने में शासकों का नहीं, अपितु हमेशा सतुआबाबा जैसे सन्तों, महन्तों का हाथ रहा है। यही कारण है कि एक मुस्लिम शायर इकबाल अहमद को भी कहना पड़ा है कि—

'कुछ बात है कि हस्ती, मिटती नहीं हमारी,
सदियों रहा है दुश्मन, दौरे जहाँ हमारा !'

साधना की राहपर

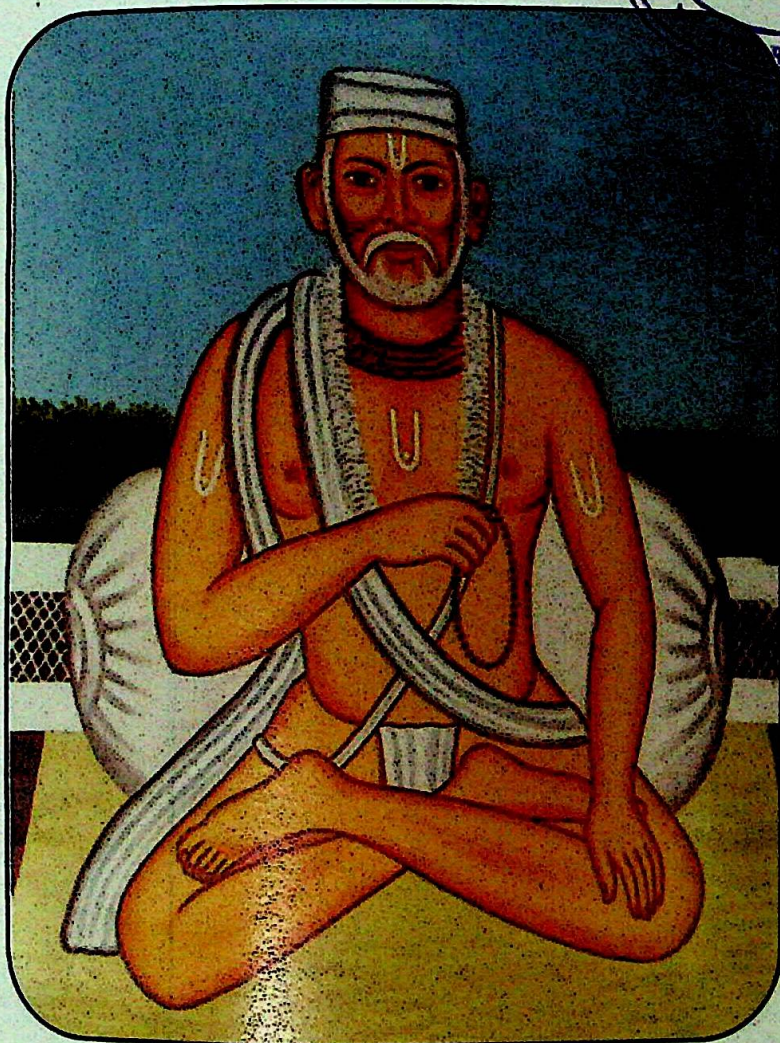
उत्तर प्रदेश के जनपद सीतापुर (नैमिषारण्य के निकट) ग्राम-शंकरपुर में एक सम्भ्रान्त मिश्रवंशी ब्राह्मणकुलावतंस पण्डितप्रवर श्रीरामस्नेही मिश्र के घर माता लक्ष्मी देवी की गोद-गोदावरी को पावन करने हेतु हमारे आजके युगावतार, योगसाधना-सोपान के प्रस्तुत कर्ता १००८ **श्री श्री यमुनाचार्य महाराज** का सन् १९१३ को प्रादुर्भाव हुआ। लगता है कि—सीतापुर और हरदोई दोनों जनपद भी इस अवसर

पर इतने हर्षित हुए कि इनके मध्य माँ गोदावरी की गोद ने भी अपनी हिलोरों से अपना हर्ष प्रगट करते हु मध्यस्थता की होगी। अस्तु, प्रारम्भिक शिक्षा ग्रहण के बाद आप अपने पूर्वार्जित संस्कारों की सोपान-साधना की राह पर चल पड़े। वीतराग की राह भला कौन रोक सकता है? क्योंकि, उसे तो **'जीवेम शरदः शतम्'**, की वैदिक भावना से सभी को लाभान्वित करना होता है।

बस, चल पड़े चरण नगाधिराज हिमालय की गुफा की ओर भारतीय योगासन की सिद्धि हेतु, जिसका परिणाम पाठकों के कर-कमलों में **'योगासन-सोपान'** के रूप में प्रस्तुत है। कुछ लोगों को षष्ठपीठाधीश्वर महाराज की उन्नति और अभ्युदय पर आश्चर्य हो सकता है, किन्तु विवेक-वैराग्य सम्पन्न आदि सतुआबाबा महाराज तथा महाराज श्री नरोत्तमदास (गुरुजी) के कृपापात्र के लिए कुछ भी असम्भव नहीं है। शतायु की ओर अग्रसर हमारे महाराज, अमेरिका, इंग्लैण्ड आदि विदेशों में भी कई बार भारतीय संस्कृति की योग-साधना पर बोल चुके हैं। आज भी विदेशों से उन्हें निमन्त्रण मिल रहे हैं; किन्तु लोकैषणा से सदा दूर रहने वाले हमारे महाराज अब काशी में ही रहना चाहते हैं; क्योंकि इनकी सनातनी आस्था है कि—

अशन-वसनपूर्णा यत्र मातान्नपूर्णा
विलसति सुरगङ्गा यत्र पुण्यान्तरङ्गा ।
सपदि जपति कर्णे तारकं यत्र शम्भु-
र्जयति शिवपुरीयं काशिका कापि रम्या ।।

परम्बा जगदम्बा एवं भोले बाबा से प्रार्थना है कि अनेक सांस्कृतिक, धार्मिक, सामाजिक, बौद्धिक संस्थाओं के संस्थापक-संचालक श्री श्री १००८ विष्णुस्वामी जगद्गुरु महामण्डलेश्वर यमुनाचार्य महाराज स्वस्थ एवं दीर्घायु होकर सदा उन्नति का सोपान जनता-जनार्दन को दिखाते रहें।

(सम्पादक की कलम से)

आ[illegible] ब्रह्मीभूत श्री श्री १००८

श्री रणछोड़दासजी महाराज

'सतुआ बाबा'

के

चरण कमलों में सादर समर्पित

।। नमो विष्णुस्वामिने नमः ।।

लोक कल्याण ही, लोक निर्माण है

मेरी प्रिय आत्माओ!

जयश्रीकृष्ण

शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्राः ।
आ ये धामानि दिव्यानि तस्थुः ।।

(श्वेताश्वतर उपनिषद् २/५)

हे अमृत के पुत्रों! दिव्यलोक निवासियों!! सुनो, अज्ञानान्धकार से प्रकाश की ओर ले जाने वाला एक ही रास्ता है, राजयोग। इस निर्दिष्ट साधना-प्रणाली को लेकर—'यम, नियम, आसन, प्राणायाम रूपी चार बहिरंग साधनों तथा 'धारणा, ध्यान, समाधि रूपी तीन अन्तरंग उपायों से प्रत्याहार (बहिरंग-अन्तरंग) को जोड़ते रहिये, भुक्ति-मुक्ति दोनों सुतरां मिलेंगी। योगीराज आनन्दकन्द परमानन्द मुकुन्द श्रीकृष्ण की तो (गीता ९/२२) में प्रतिज्ञा ही है—**'योग-क्षेमं वहाम्यहम्'**। शर्त केवल इतनी ही है, कि साधक की योग-साधना आसक्ति रहित एवं प्रभु आश्रित हो।

जीओ-जीने दो

प्रस्तुत रचना **'योगासन-सोपान'** का एक मात्र उद्देश्य ही है, आज के तनावग्रस्त और विषादग्रस्त संसार के लोगों को भौतिकवाद की भूल-भूलैया से निकालकर, भगवद्चरणारविन्द-चञ्चरीक बनाना। उपनिषद् शब्द का अर्थ ही है—'उप = समीप, निषद् = बैठना' अर्थात् जो विद्या, परमात्मा के समीप लाकर साधक को धारणा-ध्यान के बाद समाधिस्थ करने में सक्षम हो वही वास्तविक विधि और विद्या है। यह शरीर धर्म का परम

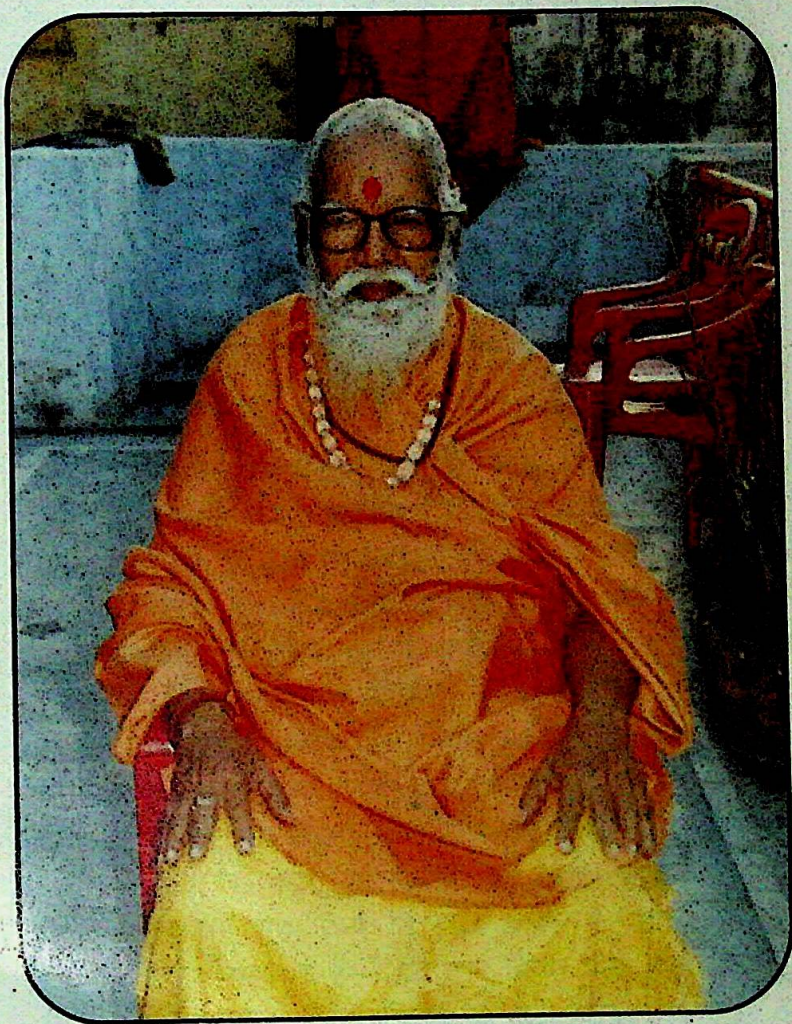
साधन है। यही कारण है कि हमारे **योगचूड़ामण्युपनिषद्** के आरम्भ में ही षोड़शचार के नाम से शरीर के अङ्गों का उल्लेख इस प्रकार किया गया है—'१ अंगुष्ठ, २ गुल्फ, ३ जानु, ४ ऊरु, ५ सीवनी, ६ जननेन्द्रिय, ७ नाभि, ८ हृदय, ९ ग्रीवा, १० कण्ठदेश, ११ लम्बिका, १२ लसिका, १३ भ्रूमध्य, १४ ललाट, १५ मूर्धा, १६ ब्रह्मरन्ध्र। जीव, अंश है उस परमात्मा का जिसकी आज्ञा से सूर्य-चन्द्र अहर्निश जीवमात्र की सेवा में तत्पर हैं। हमें आशा है, प्रत्येक साधक-पाठक भी क्रमशः इस सोपान पर आरूढ़ होकर सर्वशक्तिमान का सायुज्य, सान्निध्य प्राप्त करेगा। महर्षि याज्ञवल्क्य भी साध्वी गार्गी को उपदेश देते हुए इस षोड़शाधार का समर्थन करते हुए कहते हैं—'पादांगुष्ठौ च गुल्फौ च' इत्यादि।

आशीर्वाद और साधुवाद

स्वस्थ, सुखी, समभाव, साधु-स्वभाव वाला व्यक्ति ही लोक कल्याण और लोक-निर्माण कर सकता है, यही सोचकर हमारे प्रियपात्र श्री दलसुख भाई जी पटेल, श्री वेणी लाल पारीख, श्री जग्गूभाई पटेल, श्री बाला भाई भिखा भाई, श्री भगवान भाई गुजराती, श्री काशीनाथ चौधरी, श्री राधेश्याम खेमका तथा आचार्य मनुदेव भट्टाचार्य, डॉ. सर्वेश्वर राज हंस, डॉ. अरविन्द शास्त्री आदि के आग्रह और प्रेरणा से यह सचित्र-योगासन सोपान प्रकाशित किया जा रहा है। अतः सभी लोग साधुवाद एवं हमारे आशीर्वाद के पात्र हैं। हमें विश्वास है कि ये ८४ आसन, जीव को ८४ लाख योनियों से मुक्ति दिलायेंगे।

अन्त में, हम अपनी सतुआबाबा की महनीय पावन परम्परा को कोटिशः वन्दन के साथ दण्डवत करते हैं जिसके प्रभाव से आपकी सेवा में हम, यह लोकोपकारी रचना प्रस्तुत करने में समर्थ हो सके हैं।

।। ओऽम् श्री कृष्णः शरणं मम ।।

—षष्ठपीठाधीश्वर (सतुआबाबा)

अनन्तश्रीविभूषित जगद्गुरु

श्रीविष्णुस्वामि यमुनाचार्यजी महाराज

'सतुआ बाबा'

काशी (वाराणसी-बनारस)

।। ॐ नमोभगवते विष्णुस्वामिने नमः ।।

प्राक्कथन

योगासन-सोपान की उपयोगिता

आरोग्यं परमो लाभो, सन्तुष्टि परमं धनम् ।
विश्वासो परमं मित्रं, निर्वाणं परमं सुखम् ।।

ज्ञान और क्रिया

मानस-मराल भगवान महादेव की नगरी, भारत की सांस्कृतिक राजधानी, जगद्गुरु आदि शङ्कराचार्य की परीक्षास्थली एवं हमारे आदि सतुआबाबा श्री १००८ रणछोड़दास (जेठा भाई पटेल) महाराज की तपःस्थली काशी का गौरव सर्वविदित ही है। भगवती गङ्गा के तट पर विराजमान मणिकर्णिकाघाट के उपर सी.के. १०/४८ भवन का पावन नाम है—**'सतुआबाबा आश्रम'** यह आश्रम अपनी सच्ची, सुच्ची सेवा के कारण शताब्दियों से विचार-आचार, व्यवहार-आदर्श के समन्वित रूप से 'सतुआ' शब्द को सार्थक कर रहा है। इसकी स्पष्ट अवधारमा है कि कोरा ज्ञान, कोरा ही है यदि उसमें सतुआ की तरह घुल मिल जाने की क्रिया का सामर्थ्य नहीं है तो। क्रिया विहीन ज्ञान विधुर है तो ज्ञान शून्य क्रिया निःसन्देह विधवा है। शास्त्रों की स्पष्ट और निर्विवाद घोषणा भी है—**'हतं ज्ञानं क्रिया हीनं, हता चाज्ञानिनो क्रिया।'** अर्थात् जीवन में चरितार्थ न होने वाला ज्ञान उसी तरह निष्फल और निरर्थक है जैसे शास्त्रीय विधि-विधान का परित्याग कर मनमाने लोगों द्वारा संस्थापित 'योग' सम्बन्धी संस्थाएँ और परिभाषाएँ।

वैष्णव सम्प्रदाय

अर्द्धनारीश्वर शङ्कर की तरह उनकी यह अलौकिक नगरी काशी भी अर्द्धनारीश्वरी है। भारतीय वाङ्मय इसका साक्षी है कि सिन्धिया घाट के

पश्चिमी भाग पर आरूढ़ पराम्बा जगदम्बा के साथ भोले बाबा विराजमान हैं तो पूर्वी भाग पर मा = लक्ष्मी के साथ उनके धव = पति श्री वेणीमाधव साधिकार सुशोभित हैं। यदि किसी को इसमें सन्देह हो तो इसका निर्णय परम वैष्णव भगवान शङ्कर के भाग में रह रहे षष्ठपीठाधीश्वर महामण्डलेश्वर श्री यमुनाचार्य महाराज से या भगवान विष्णु (गोपाल) के भाग में रहने वाले श्रद्धेय षष्ठगृहाधिपति श्री श्याम मनोहर महाराज से करा लें। किसी जिज्ञासु को सन्देह हो सकता है कि उज्जैन के महाकुम्भ में पधारे किसी अन्य सन्त, महन्त का नाम न लेकर इन दो विभूतियों का ही नाम क्यों लिया है? इसकी पुष्टि हेतु मैं आपका ध्यान पुष्टिमार्ग की ओर दिलाना चाहता हूँ। वैसे तो मुख्य चार वैष्णव सम्प्रदाय हैं—श्री रामानन्दाचार्य सम्प्रदाय, श्री माध्व (सध्व) सम्प्रदाय, श्री वल्लभ सम्प्रदाय जिसे पुष्टि सम्प्रदाय से भी जाना जाता और श्री निम्बकाचार्य सम्प्रदाय। श्री वल्लभाचार्य जी को विष्णुस्वामी मतानुयायी भी कहा जाता है, क्योंकि उन्हें **विजयनगरम्** में विष्णुस्वामी गद्दी प्रदान की गयी थी। उस समय विष्णुस्वामी सम्प्रदाय के तत्कालीन आचार्य श्री बिल्वमंगल थे। शुद्धाद्वैतवादी विष्णुस्वामी सबसे प्राचीन आचार्य हैं, वैष्णव सम्प्रदाय के। अतः दोनों (विष्णुस्वामी और वल्लभ) में अभेद सम्बन्ध होने से सनातनी जगत् के लिए ये दोनों सदा वन्दनीय, पूजनीय और अर्चनीय है।

सोपान शब्द क्यों?

अनन्त श्री विभूषित जगद्गुरु श्रीविष्णुस्वामी यमुनाचार्य, सतुआबाबा महाराज ने 'योगासन' के साथ सोपान शब्द जोड़कर साधकों का ध्यान शक्ति और शक्तिमान की ओर आकृष्ट किया है। यह सोपान ही तो है जिसपर चढ़कर यजुर्वेद के २३वें मन्त्र में एक योगस्थ साधक **'वयं राष्ट्रे जागृयाम् पुरोहिताः'** अथवा **'पुमान् पुमासं परिपातु विश्वतः'** का उद्घोष करता है। श्री दुर्गासप्तशती के अर्गला स्तोत्र के मन्त्र १८, १९, २०, २१ में ब्रह्मा, श्रीकृष्ण, महादेव, इन्द्र इन विभूतियों का उल्लेख किया गया है जिन्हें **'रूपं देहि, जयं देहि, यशो देहि, द्विषो जहि'** कहकर 'योगासन-सोपान' पर पैर रखना पड़ा है।

यह सोपान ही तो है जिसके सम्बल से साधक—'१. आत्मतत्त्वं शोधयामि, २. विद्यातत्त्वं शोधयामि, ३. शिवतत्त्वं शोधयामि, ४. सर्वतत्त्वं शोधयामि' कहकर सर्पाकार सुषुप्त कुण्डलिनी को जागृत करने हेतु मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा सोपानं पर आरूढ़ होकर सहस्रार सोपान में जाकर 'शिवोऽहम्, शिवोऽहम्' कहकर जीवन-सार्थक कर लेता है। उत्तर भारत भगवान का शिर है, अतः अवतार स्थली मानी गयी है, दक्षिण भारत प्रभु का चरण है, अतः इसे आचार्यों और भक्तों की जन्मस्थली कहा गया है।

पाँच मुख्य आचार्य हैं—

१. आद्य जगद्गुरु शंकराचार्य, अद्वैतवाद, ज्ञानमार्ग, शिरस्थान-प्रथम सोपान है।

२. श्रीरामानन्दाचार्य, विशिष्टाद्वैतवाद, भक्तिमार्ग, हृदयस्थान, द्वितीय सोपान है।

३. श्री मध्वाचार्य, द्वैतवाद, कर्ममार्ग, हाथ-पैर आदि, तृतीय सोपान है।

४. श्री विष्णुस्वामी, शुद्धाद्वैतवाद, पुष्टि(अनुग्रहमार्ग), उदर, चतुर्थ सोपान है।

५. श्री निम्बकाचार्य, द्वैताद्वैतवाद (भेदाभेदवाद), सनातनमार्ग, शरीरशुद्धि, पंचम सोपान है।

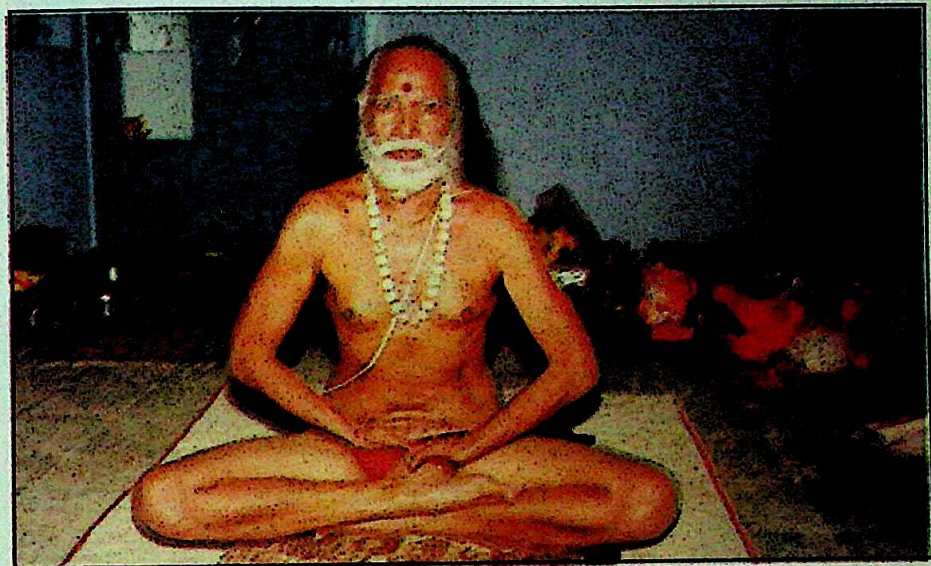
निष्कर्ष

उपर्युक्त विवरण से स्पष्ट है कि साधक स्वेच्छया किसी भी योगासन के सोपान का आश्रय लेकर सिद्धि प्राप्त कर सकता है। मूलाधिष्ठान से सहस्रार सोपान हो या सहस्रार (शिरस्थान) से भेदाभेदवादी आचार्य निम्बार्क का कायाकल्प सोपान हो सभी सोपान लोक कल्याण और निर्माण में सहायक हैं। ८४ आसनों का लक्ष्य वैसे ही जीव को ८४ लाख योनियों से मुक्ति दिलाना ही है। जैसा ८४

वैष्णवों की वार्ता तथा ८४ महाप्रभु की बैठकों का लक्ष्य प्राणीमात्र का कल्याण और निर्माण है। अस्तु,

हम कृतज्ञ हैं, भगवान विष्णुस्वामी की उस परम पावन परम्परा के जिसने आदि सतुआबाबा १००८ श्री रणछोड़दास महाराज से लेकर हमें अनन्त श्री विभूषित परमवैष्णव जगद्गुरु श्री विष्णुस्वामी **यमुनाचार्य**, षष्ठपीठाधीश्वर, सतुआबाबा के रूप में प्रदान किया है। हमें पूर्ण विश्वास है कि भक्तशिरोमणि नरसी की यह उक्ति—**'हरिजण तो तेने कहिये जे पीर पराई जाणै रे'** को चरितार्थ करेगा, यह 'योगासन-सोपान' जिसे सतुआबाबा यमुनाचार्य जी ने अपने सम्पूर्ण जीवन की सतत् प्रयोगात्मक साधना से हमें सतुआ प्रसाद के रूप में प्रदान किया है।

इति शुभम्!

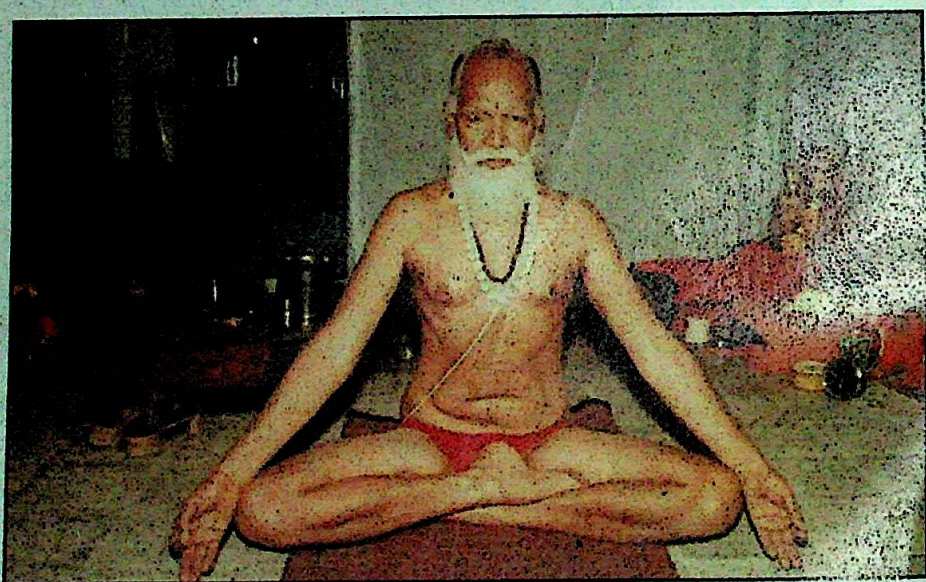
विदुषामनुचरः
डॉ. रामरङ्ग शर्मा
काशी

१. स्वस्तिकासन

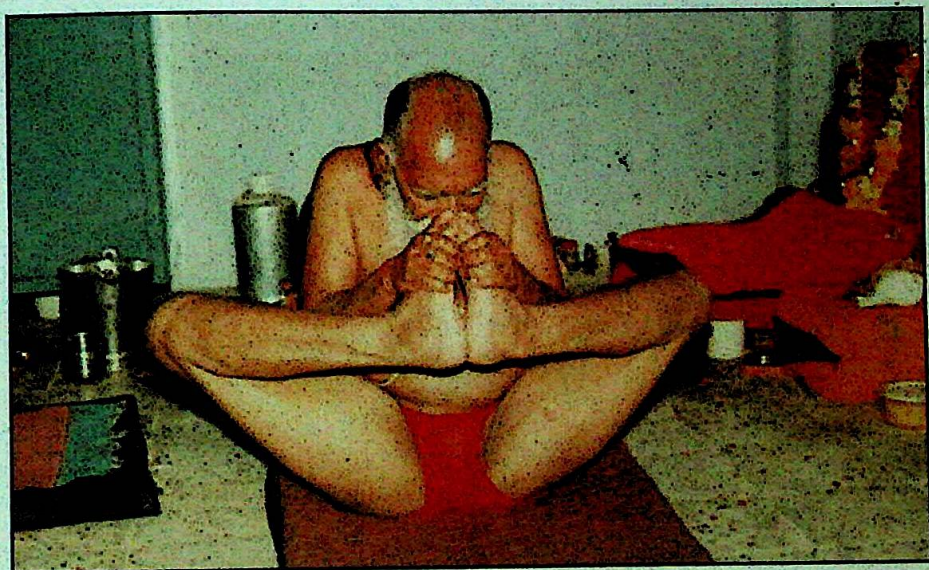
लाभ : १. इसके निरन्तर अभ्यास करने से भजन एवं समाधि में कई दिनों तक आसन सम्बन्धी कोई विघ्न उपस्थित नहीं होता है। २. इससे सुषुम्ना का मार्ग खुलने लगता है। ३. इससे प्राण, इन्द्रिय और मन में स्थिरता आती है। ४. ब्रह्मचर्य में दृढ़ता आती है। ५. इससे कामनाओं में बलवती कामेच्छा शान्त होने लगती है।

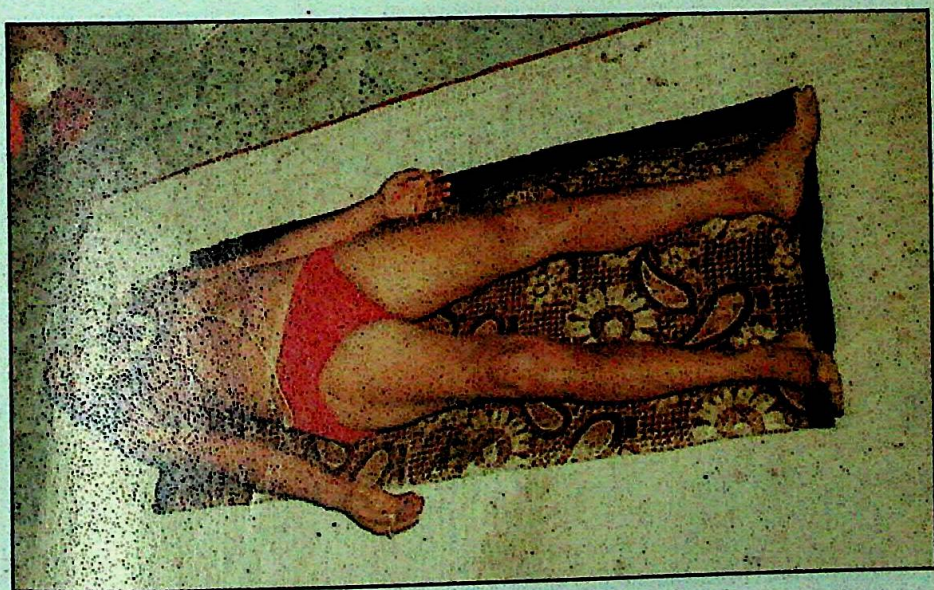
२. धनुषासन

लाभ : १. इससे मन्दाग्नि नहीं होने पाती। २. इससे वायु विकार दूर होते हैं।

3. चक्रासन

लाभ : १. छाती, उदर, ग्रीवा, कटि, भुजायें, हाथ टाँगे, घुटने, पैर से सभी अंग बलिष्ठ और लचीले होने लगते हैं। २. इससे बृद्धावस्था में भी कमर नहीं झुकती है। ३. इससे शिर, ग्रीवा, हाथों में कम्पन रोग नहीं होता। ४. इससे स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

४. पद्मासन

लाभ : इससे भजनादि में सुख पूर्वक कई घण्टों तक एकाग्रचित होकर बैठा जा सकत[illegible]। [illegible]ाधि में कई दिनों तक बैठने के लिए भी यह आसन उपयुक्त है। २. इससे देह, प्राण, इन्द्रि[illegible] मन की थकान कम होती है। ३. इससे श्वास-प्रश्वास की गति सम रहती है। ४. [illegible] श्रवण, मनन. निदिध्यासन. समाधि में सहायक होता है।

५. गर्भासन

लाभ : १. यह देह को लचीला बनाता है। २. इससे देह के अवयवों में दृढ़ता आती है। ३. इससे शरीर और प्राणों पर एकाधिकार होता है।

६. शवासन

लाभ : [illegible] सब प्रकार के व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा तथा समाधि में दीर्घकाल तक बैठने से उत्पन्न थकान को दूर करने के लिए यह आसन उपयोगी है। २. यह थकान को दूर करके देह, प्राण, मन, इन्द्रियो में नवशक्ति तथा स्फूर्ति का संचार कर देता है।

७. मयूरासन

लाभ : १. इससे गुल्म, जलोदर, उदर रोग, वात रोग तथा वात, पित्त, कफ के विकार शीघ्र दूर हो जाते हैं। २. इससे पाचन शक्ति तथा गुर्दों की कार्यशक्ति बढ़ती है। ३. इससे रक्त संचार बढ़कर शरीर में तेज, कान्ति एवं लावण्य आ जाता है।

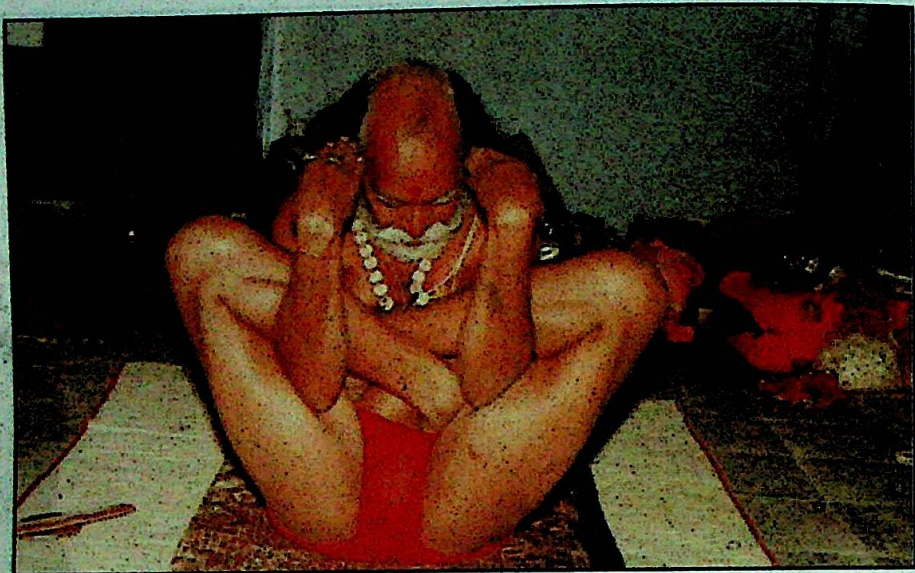
८. मत्स्यासन

लाभ : १. इससे उदर विकार नहीं होता है। २. यह ब्रह्मचर्य पालन तथा योग सिद्धियों की प्राप्ति में सहायक होता है।

९. जानु-बद्ध-आसन

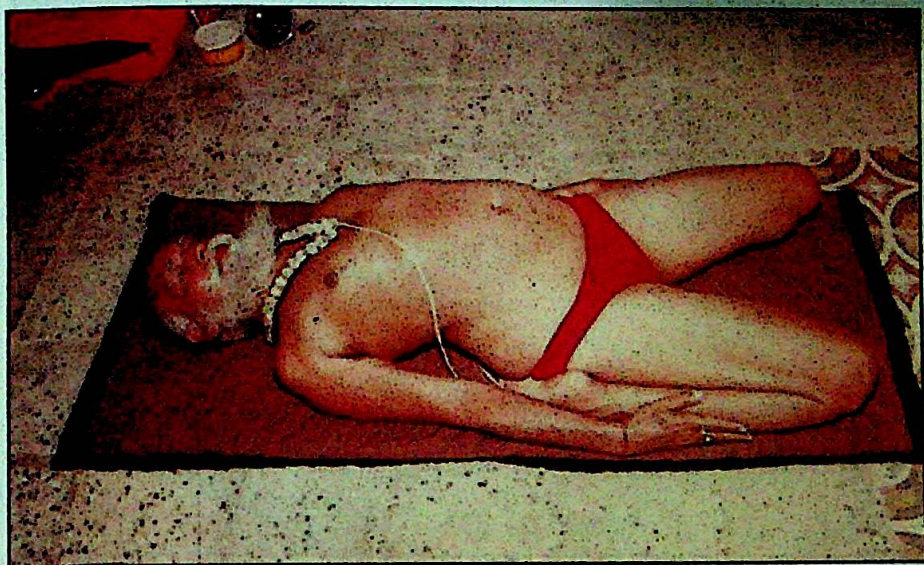
लाभ : १. इससे पेट, पीठ, रीढ़में सबलता आती है।

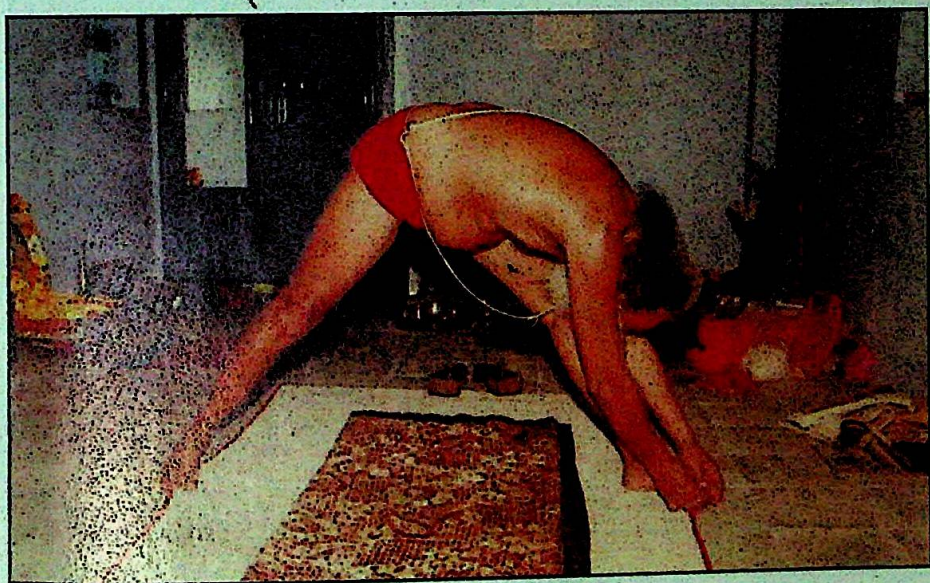
१०. एकजानु-बद्ध-आसन

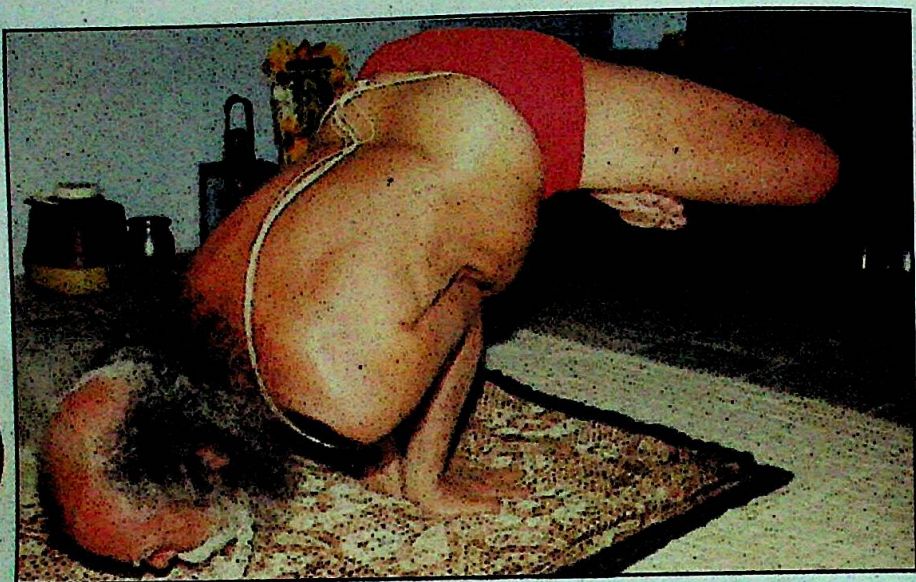
लाभ : इसके अभ्यास से गरदन, छाती दृढ हो जाती है।

११. पूर्णगर्भासन

लाभ : १. यह उदर के लिए उपयोगी होता है।
२. यह सात्त्विक प्रवृत्तियों को गति प्रदान करता है।

१२. पूर्णहलासन

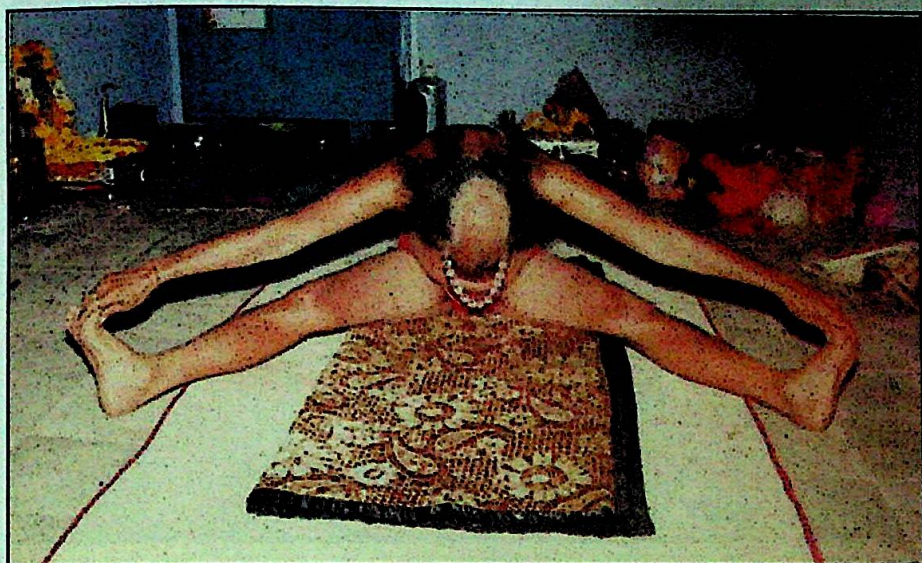
लाभ : १. इससे वक्षः (छाती) और पीठ की पुष्टि, रक्त का यथावत संचार होकर रुधिर शुद्ध एवं जठराग्नि तथा क्षुधा वृद्धि होती है। २. इससे ग्रीवा की नसें पुष्ट होती हैं। ३. इससे अंतड़ियों की दुर्बलता का नाश हो जाता है।

१३. सुप्त वज्रासन

लाभ : १. यह समाधि, योगासन आदि के ध्यानाकर्षण के लिए उपयोगी है। २. यह मन को एकाग्र करने के लिए उपयोगी है।

१४. ऊर्ध्वपश्चिमोत्तानासन

लाभ : १. यह प्राणोत्थान तथा कुण्डलिनी उत्थान में सहायक होता है।

१५. बद्ध-मयूरासन

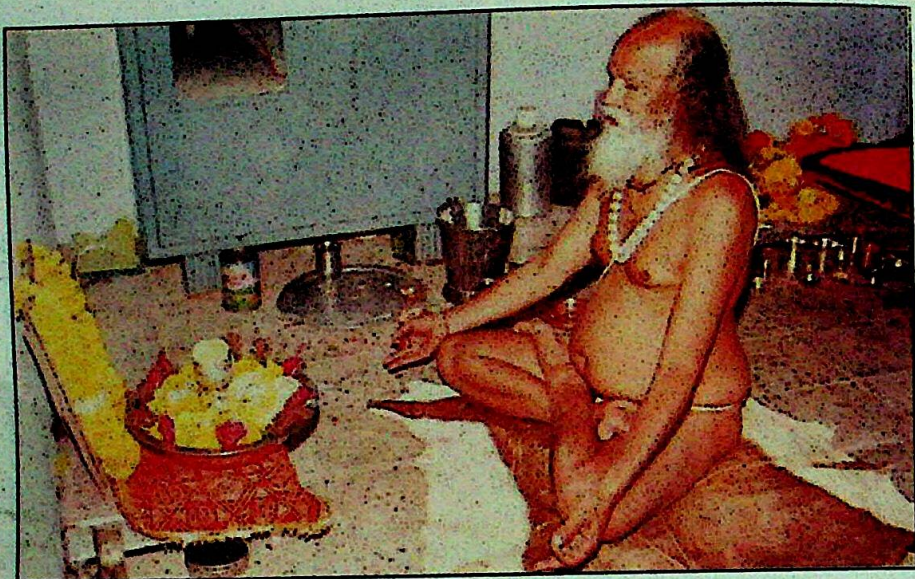
लाभ : १. इससे रक्त संचार बढ़कर शरीर में तेज, कान्ति एवं लावण्य आ जाता है।

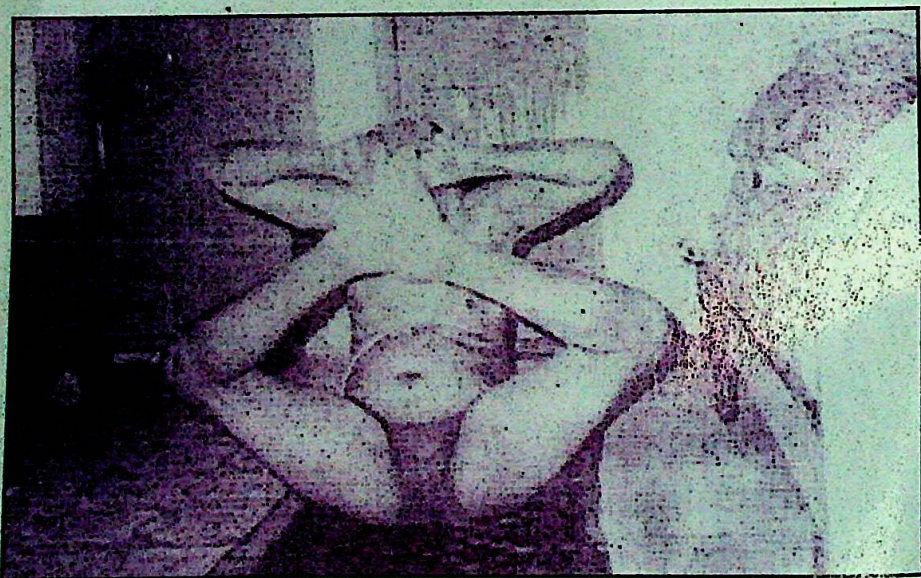
१६. हस्त-जानु नमस्कारासन

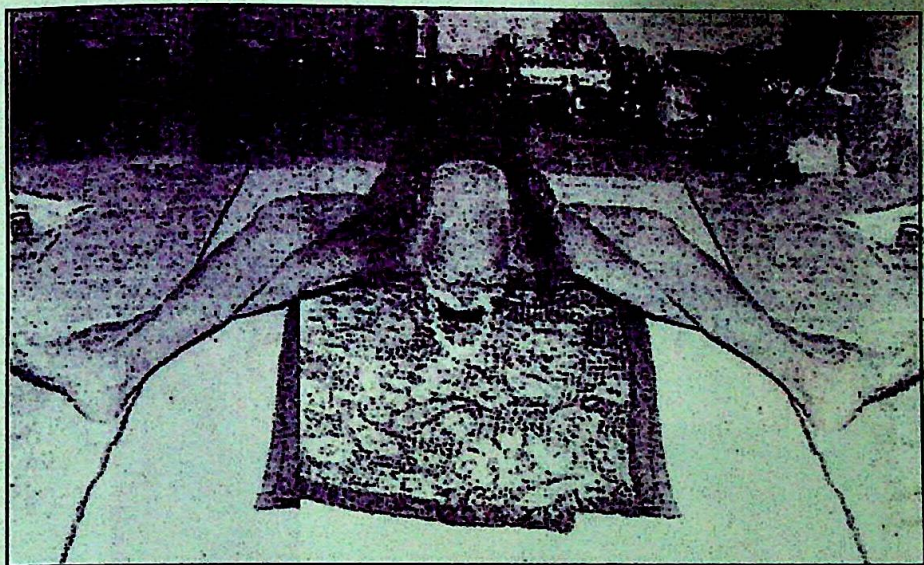
लाभ : १. इससे उदर रोग नहीं होता है।

१७. अंगुष्ठ-पादप्रसारणासन

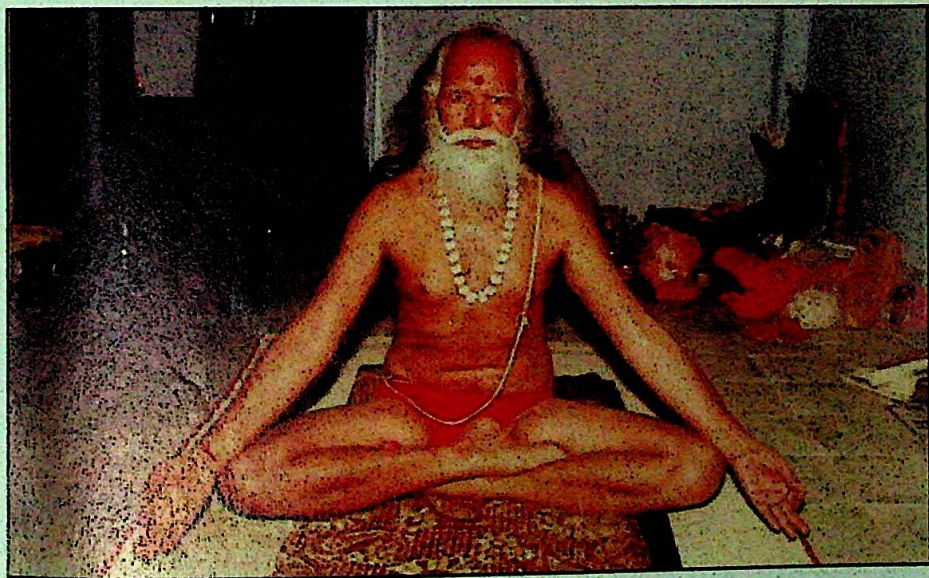
लाभ : १. इससे कटि में स्थित वात पीड़ा दूर हो जाती है।

१८. एक पाद-ग्रीवासन

लाभ : १. यह सिर एवं शरीर के प्रत्येक अंग को बल प्रदान करता है।

१९. बद्धपद्मासन

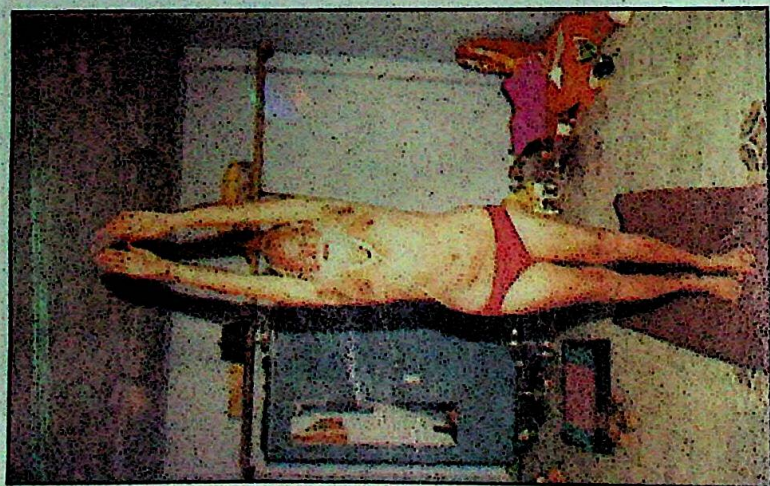
लाभ : १. यह आसन लगाने हेतु, बल प्रदान करता है।

२०. हस्त-पाद-भ्रुकुटी आसन

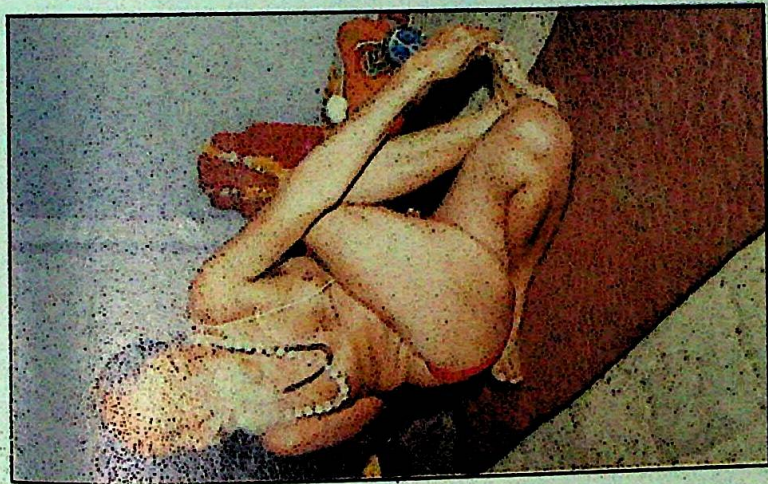
लाभ : १. यह पाचन शक्ति बढ़ाता है। २. इससे वात-पीड़ा दूर हो जाती है।

२१. चमगादड़ आसन

लाभ : १. इसके निरन्तर अभ्यास से भुजाएँ, हथेलियाँ तथा पंजें दृढ़-पुष्ट और बलिष्ठ बनते हैं।

२२. पद्मध्यानासन

ला[illegible] यह शरीर के प्रत्येक अंग को बल एवं रक्त संचार में गति प्रदान करता है।

२३. ताड़ासन/पर्वतासन

... शक्ति की वृद्धि होती है। २. छाती का विकास और फेफड़ों का शोधन होकर यह बल को बढ़ाता है।

२४. सर्वांगासन

लाभ : यह आसन रक्त शुद्धि, मस्तिष्क, हृदय एवं फुफ्फुसो की पुष्टि के लिए प्रसिद्ध है। २. यह नेत्र की ज्योति को गति प्रदान कर बढ़ाता है। ३. यह उदर की वायु को बाहर निकाल देता है।

२५. पूर्णमत्स्येन्द्रासन

लाभ : १. इसके निरन्तर अभ्यास स मन्दाग्नि, तिल्ली, यकृत-विकार तथा गठिया रोग दूर हो जाता है। २. इसके अभ्यास से उदर विकार नहीं होते। ३. ब्रह्मचर्य पालन तथा योग सिद्धियों की प्राप्ति में यह आसन सहायक होता है। ४. इससे कुण्डलिनी की जागृति होती है।

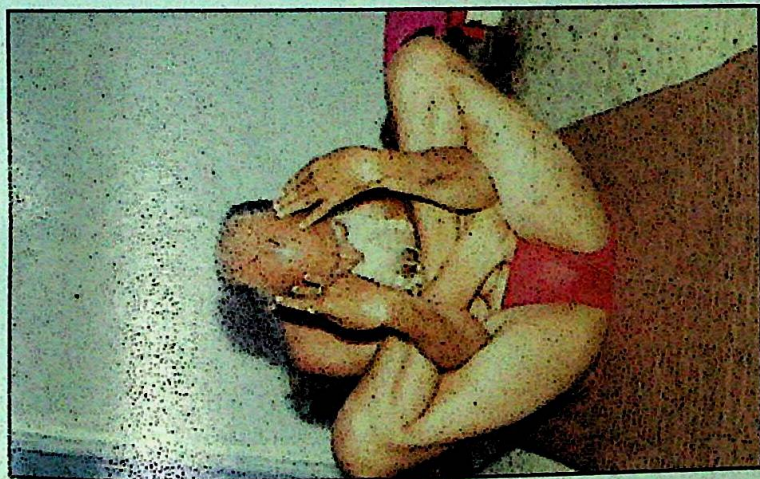
२६. बद्धकुक्कुटासन

लाभ : १. यह आमाशय और पक्वाशय को शक्ति प्रदान करता है।

[illegible]गर्भासन/पर्वतासन

[illegible] १. इससे प्राण शक्ति की वृद्धि होती है। २. छाती का विकास और फेफड़ों का शोधन होकर यह बल को बढ़ाता है।

२८. हस्तपादहृदयासन

लाभ : १. इससे कटि में स्थित वात पीडा दूर हो जाती है।

२९. गर्भशीर्षासन

लाभ : १. यह देह को लचीला बनाता है। २. इससे देह के अवयवों में दृढ़ता आती है। ३. इससे शरीर और प्राणों पर एकाधिकार होता है।

३०. बद्धपद्मासन

लाभ : १. इस आसन से पाचन शक्ति बढ़ती है और मेरुदंड को बल मिलता है। २. यह कटिभाग से ऊपर के अंगो को पुष्ट करता है। ३. यह मिरगी, क्षय, दमा, खाँसी, भगन्दर आदि रोगों से मुक्त करता है।

३१. अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

लाभ : १. इससे पथरी के रोग में लाभ होता है।

३२. उत्थित एकपाद जानु आसन

लाभ : १. इस आसन के अभ्यास से पिंडलियों, घुटनों, पाद-मूलों को सबलता प्राप्त होती है।

३३. पादप्रसारित-शीर्षासन

लाभ : १. इसमें शीर्षासन के सभी गुण पाये जाते हैं। २. यह मस्तिष्क को दोषरहित बनाता है।

३४. एकपादकर्णपीडासन

लाभ : १. यह पैरों की नसों-नाड़ियों को पुष्ट एवं लचीला बनाता है।

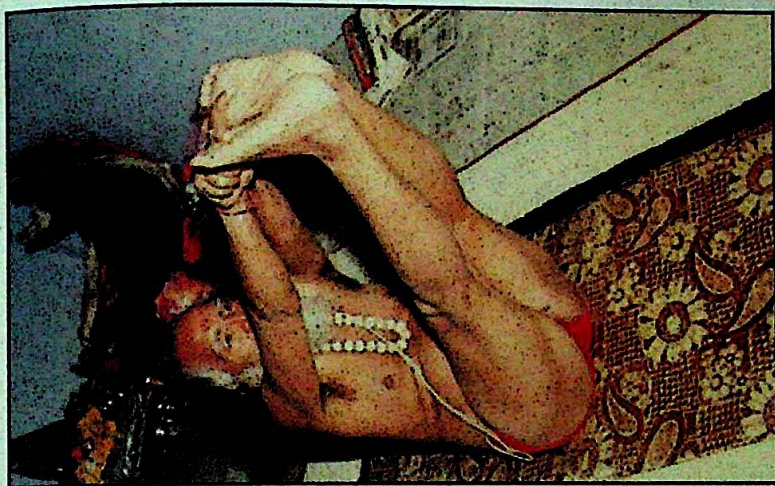
३५. एकपाद-जानु-आसन

लाभ : १. इस आसन के करने के बाद रक्त का संचार भलीभाति होने लगता है।

३६. उत्तानपादासन

लाभ : १. यह आसन रक्त शुद्धि, मस्तिष्कं, हृदय एवं फुफ्फुसों की पुष्टि के लिए प्रसिद्ध है. २. यह नेत्रों की ज्योति को बढ़ाता है। ३. यह अपान वायु को बाहर फेंकता है.

३७. अर्धगर्भासन

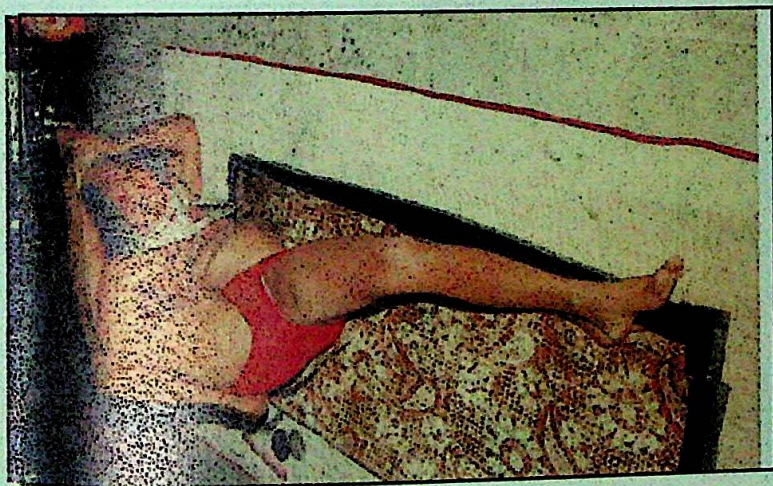
लाभ : १. यह उदर के लिए उपयोगी होता है। २. यह शरीर को सुडौल बनाता है।

३८. उर्ध्वपश्चिमोत्तानासन

लाभ : इससे स्कन्ध और वक्षस्थल बलवान होते हैं। २. इससे पैरों के अवयव लचीले होते हैं।

पादशीर्षासन

पूर्ण निद्रा का सुख मिलता है। २. इससे मुख, नाक, कान, गर्दन और कण्ठ के विकार भी शान्त हो जाते हैं।

४०. एकजानुकर्णपीडासन

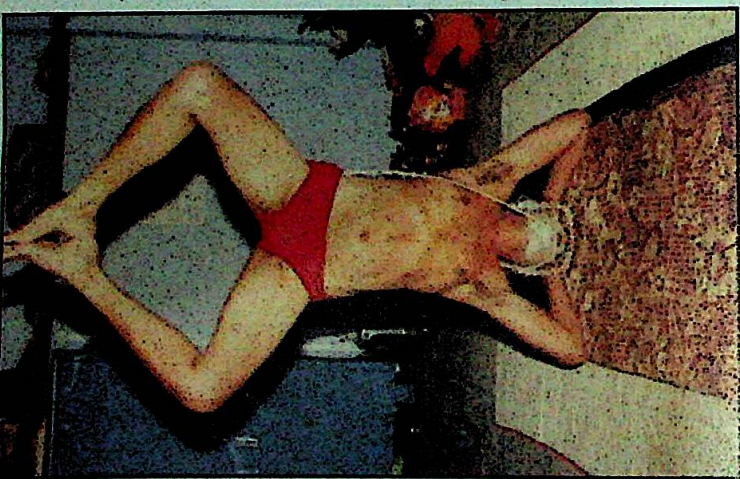
लाभ : १. इससे उदर रोग नहीं होता है। २. इससे पीठ, कमर, कानों की पुष्टि के साथ बहरापन और मदाग्नि दूर होती है।

४१. सुप्त एकपाद-ग्रीवासन

लाभ : १. यह उदर शूल को दूर करता है। २. इससे प्राणों को बल प्राप्त होता है। ३. इससे शरीर पुष्ट होता है। ४. इससे स्कन्ध तथा वक्षः स्थल बलवान होता है।

४२. एकपाद-शीर्षासन

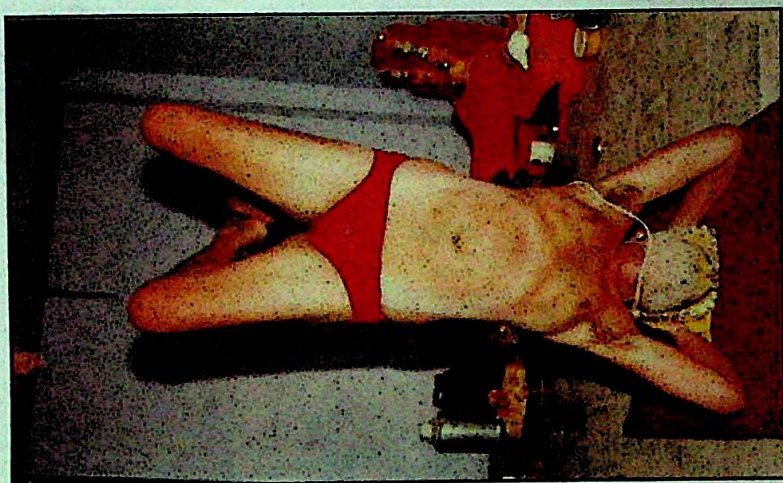
लाभ : १. इससे नेत्रों की ज्योति स्वस्थ रहती है। २. पूर्ण निद्रा का सुख मिलता है।

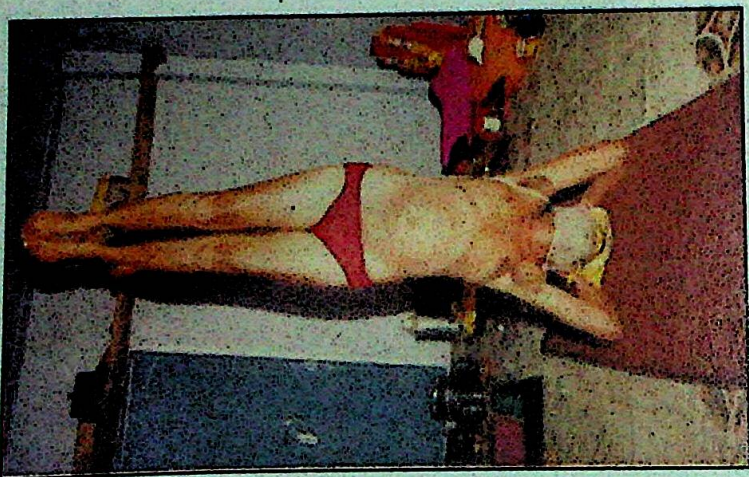
[illegible] शीर्षासन पादप्रसारणआसन

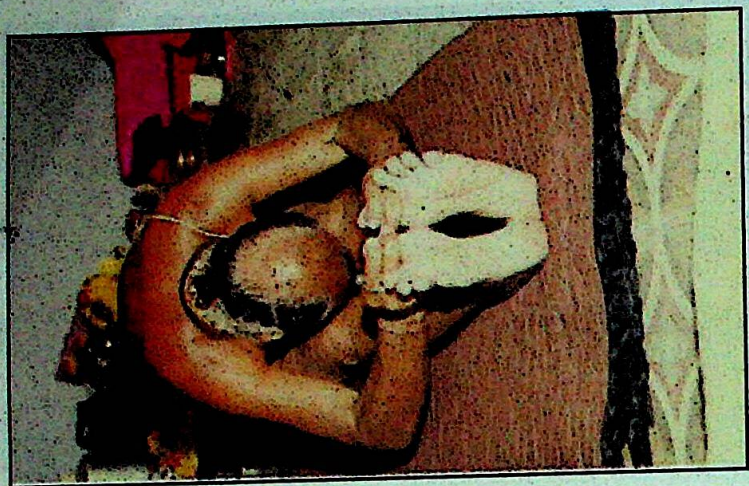
लाभ : १. यह ब्रह्मचर्य की रक्षा में सहायक होता है। २. इससे ध्यान करने में मन लगता है।

४४. भगासन

लाभ : १. यह आसन ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करने में उपयोगी होता है।
२.इससे पैरों की नसों में सुचारू रूप से रक्त का संचार होने लगता है।
३. यह उदर विकारों को दूर करता है।

४५. कुक्कुटासन

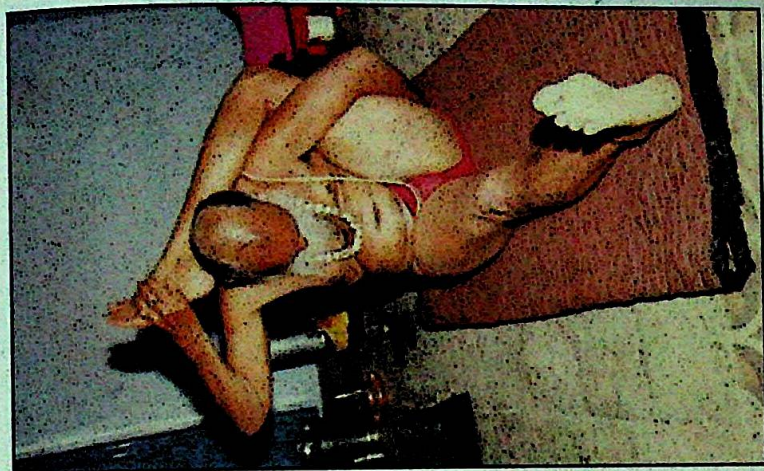
लाभ : १. भुजाओं तथा छाती में दृढ़ता आती है। २. जठराग्नि को तीव्र करता है। ३. आमाशय तथा पक्वाशय को शक्ति प्रदान करता है। ४. उदर-कृमि, हाथ-पैरों की स्थूलता एवं दुर्बलता को नष्ट करता है।

४६. अर्द्धपाद-शीर्षासन

लाभ : १. यह मस्तिष्क को दोषरहित बनाता है।

४७. शीर्षासन

लाभ : १. इसको करने से पूर्ण निद्रा का सुख मिलता है। २. इससे मुख, [illegible] कान, [illegible] और कण्ठ के विकार भी शान्त हो जाते हैं। [illegible] नेत्रों की ज्योति स्वस्थ रहती है। ४. यह ब्रह्मचर्य की रक्षा में सहायक होता है। ५. इससे ध्यान करने में मन लगता है।

४८. पश्चिमोत्तानासन

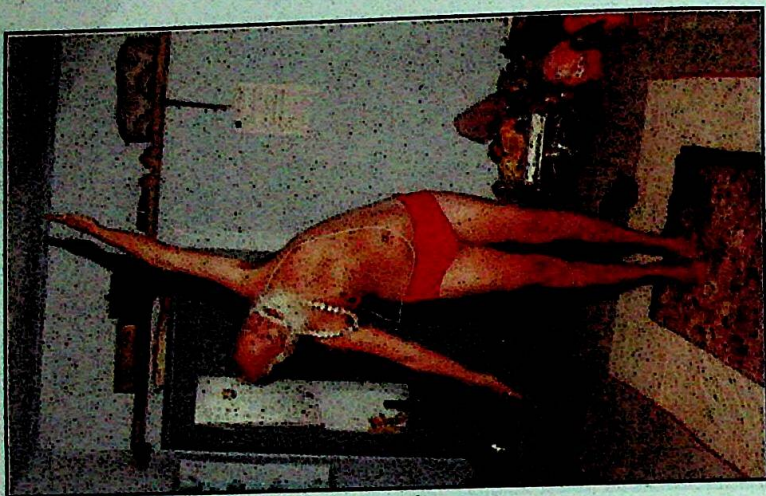
लाभ : १. यह उदर की वायु को बाहर निकाल देता है।

४९. अर्द्धमयूरासन

लाभ : १. इसके गुण मयूरासन के समान होते हैं। २. उदर पर इसका विशेष प्रभाव पड़ता है।

५०. एकपादग्रीवासन

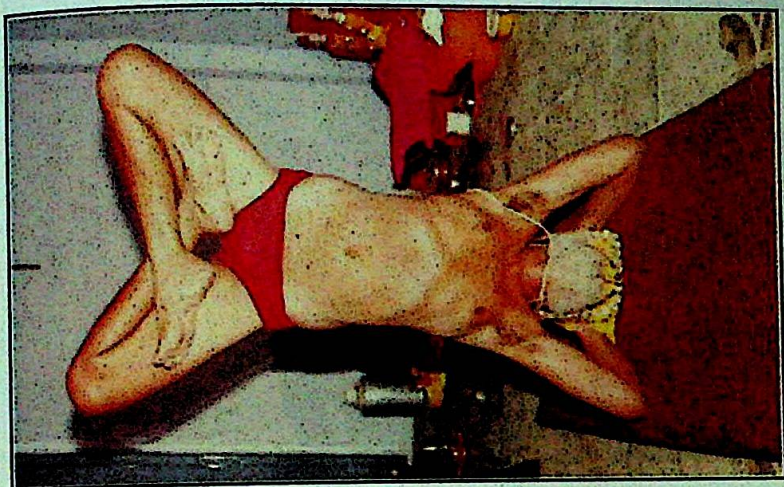
लाभ : १. इससे पैरों के अवयव लचीले होते हैं।

५१. ग्रन्थि-आसन

[illegible] : १. यह कुण्डलिनी उत्थान में सहायक होता है।

५२. हस्त-प्रसारण-कमरासन

लाभ : १. इससे शरीर सुडौल, सुगठित और लचीला बन जाता है।

५३. एकपाद-हस्त प्रसारणासन

लाभ : १. इससे हाथ और पैरों के अवयव लचीले होते हैं।

५४. ऊर्ध्व-शीर्ष पद्मासन

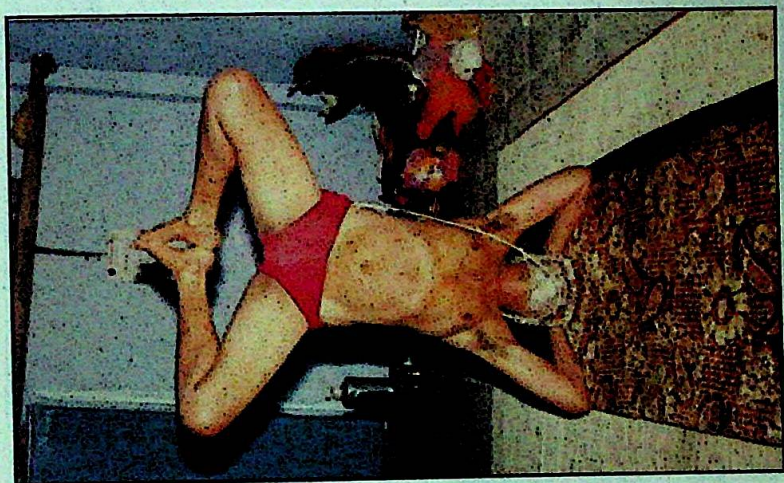
लाभ : १. इससे पाचन शक्ति बढ़ती है। २. इससे आँतें सशक्त और कार्यक्षम होती हैं। ३. इससे उदर शूल शान्त होता है।

[illegible] शीर्षासन

[illegible], गर्दन और कण्ठ के विकार भी शान्त हो

५६. धनुरासन

लाभ : १. इससे उदर विकार, पसलियों की पीड़ा आदि रोग दूर होते हैं।

५७. एकपाद पश्चिमोत्तानासन
लाभ : १. इससे पाचन शक्ति बढ़ती है।

५८. शीर्ष-जानु आसन
लाभ : १. यह मस्तिष्क को दोषरहित बनाता है।

५९. ऊर्ध्ववज्रासन

पीठ, रीढ़में सबलता आती है।

६०. एक पाद-हस्त प्रसारणासन

लाभ : १. यह हस्त एवं कन्धों के जोड़ों को मजबूती प्रदान करता है।

६१. बकासन

लाभ : १. यह पंजो एवं कन्धों को बल प्रदान करता है।

६२. सिंहासन

लाभ : १. यह नेत्र एवं कण्ठ को बल प्रदान करता है।

६३. हस्त पाद बद्धासन

[illegible] हाथ एवं पाँव को बल प्रदान करता है।

६४. एक पाद-जानु आसन

लाभ : १. इस आसन के अभ्यास से पिण्डलियों, घुटनों, पादमूलों को सबलता प्राप्त हो जाती है। २. इससे संधियों की दुर्बलता दूर हो जाती है।

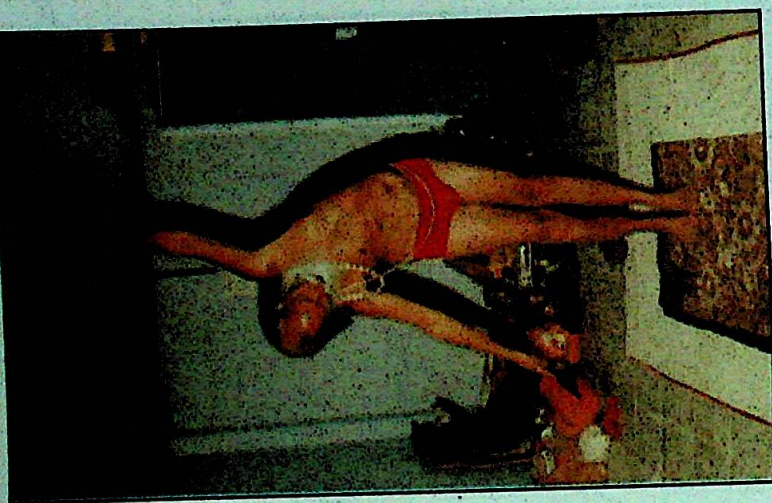
६५. पद्म उच्छितासन/पर्वतासन

लाभ : १. इससे प्राण शक्ति में वृद्धि होती है।

६६. कुक्कुटासन

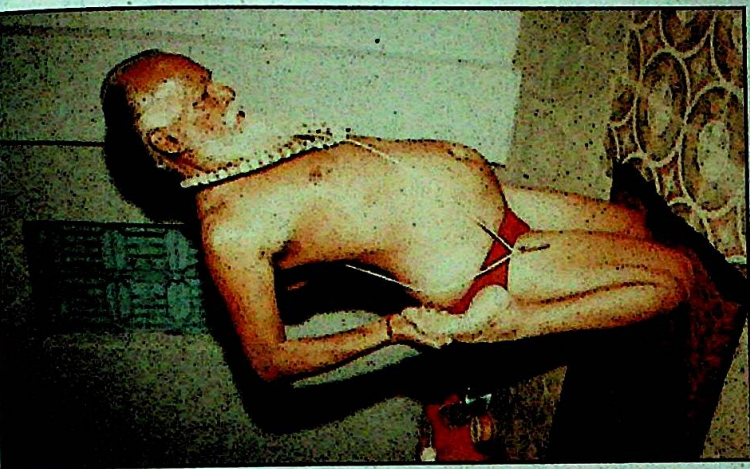
लाभ : १. यह भुजाओं तथा छाती को बल प्रदान करता है। २. आमाशय तथा पक्वाशय को शक्ति प्रदान करता है।

६७. एक पाद-जानु आसन

लाभ : १. यह कन्धों एवं घुटनों को बल प्रदान करता है।

६८. वक्र-हस्त प्रसारणासन

लाभ : १. यह कमर-दर्द का निवारण कर बल प्रदान करता है।

६९. ध्यानासन

लाभ : १. इससे सिर से पाँव तक रक्त प्रवाह एवं सिर से पाँव तक इस क्रिया के करने से स्फूर्ति एवं राहत मिलती है।

७०. सुप्त भद्रासन

लाभ : १. यह पुठ्ठों, घुटनों एवं हड्डियों को बल एवं ताजगी प्रदान करता है।

७१. पूर्ण-जानु शीर्षासन

... हड्डियों को बल प्रदान कर शरीर में स्फूर्ति एवं ताजगी ...

७२. नौली क्रिया

मन्दाग्नि-सन्दीपन-पाचनादिसन्धायिकाऽऽनन्दकरी सदैव।
अशेषदोषामयशोषिणी च हठक्रिया मौलिरियं च नौलिः।।

लाभ : १. यह क्रिया आहार की पाचन क्रिया को गति प्रदान करती है।

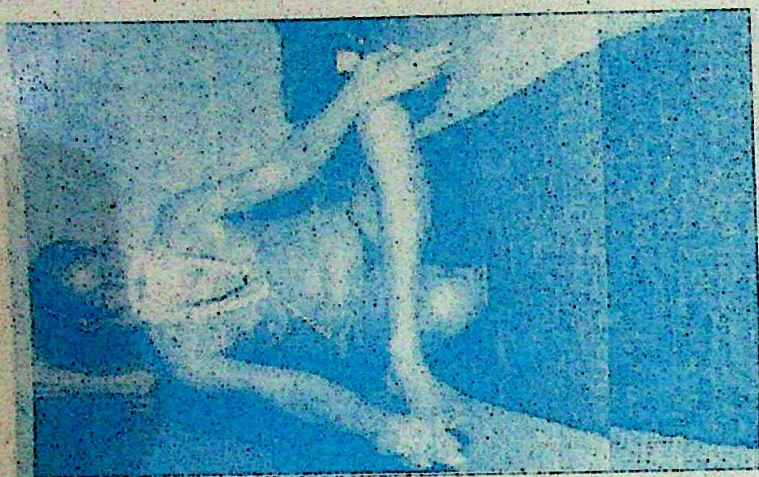
७३. द्विअंगुष्ठा-पादासन

लाभ : १. इससे हाथों में कम्पन रोग नहीं होता है।

७४. पद्म शीर्षासन

लाभ : १. इससे वात रोग का निवारण होता है।

७५. अंगुष्ठ-पादासन

लाभ : १. यह पैरों की नसों, नाड़ियों को पुष्ट एवं लचीला बनाता है। २. यह संयम शक्ति को बढ़ाता है।

७६. एक पाद आसन

लाभ : १. यह मल निकासी द्वार को राहत प्रदान करता है।

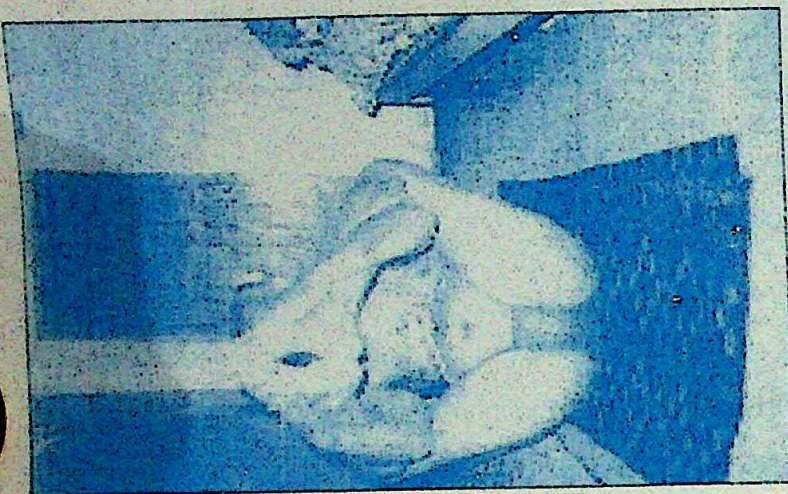
७७. वृश्चिकासन

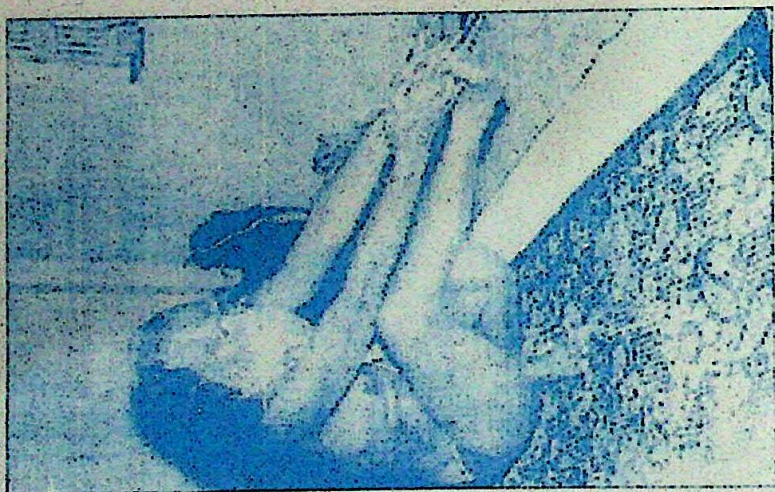
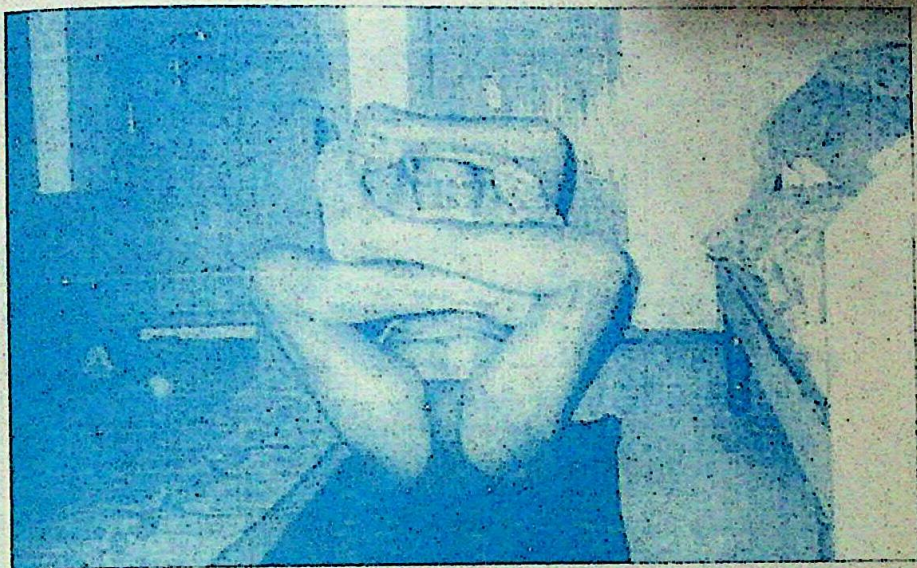
लाभ : १. इससे पुट्ठों एवं रीढ़की हड्डियों में रक्त प्रवाह सुचारू रूप से प्राप्त होता है।

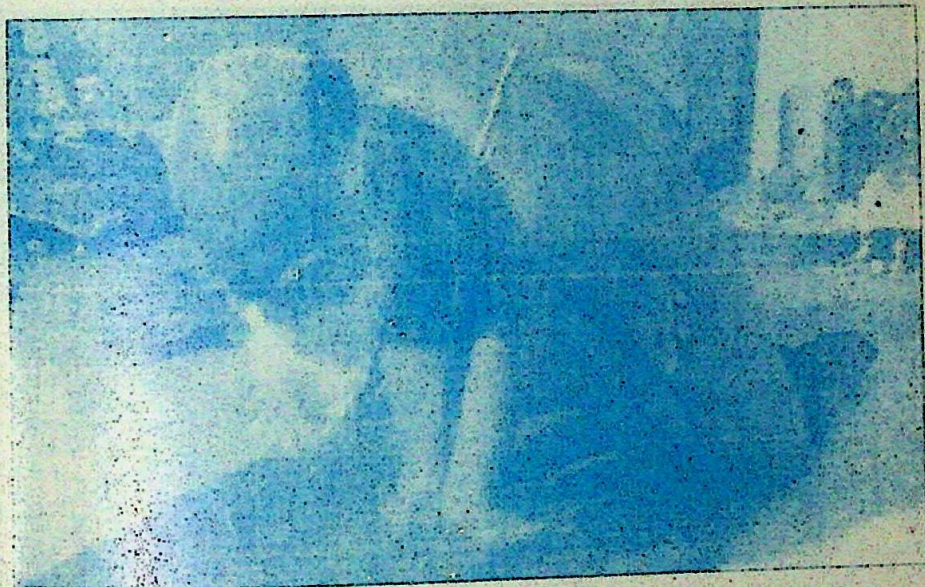
७८. एक-पाद प्रसारणासन

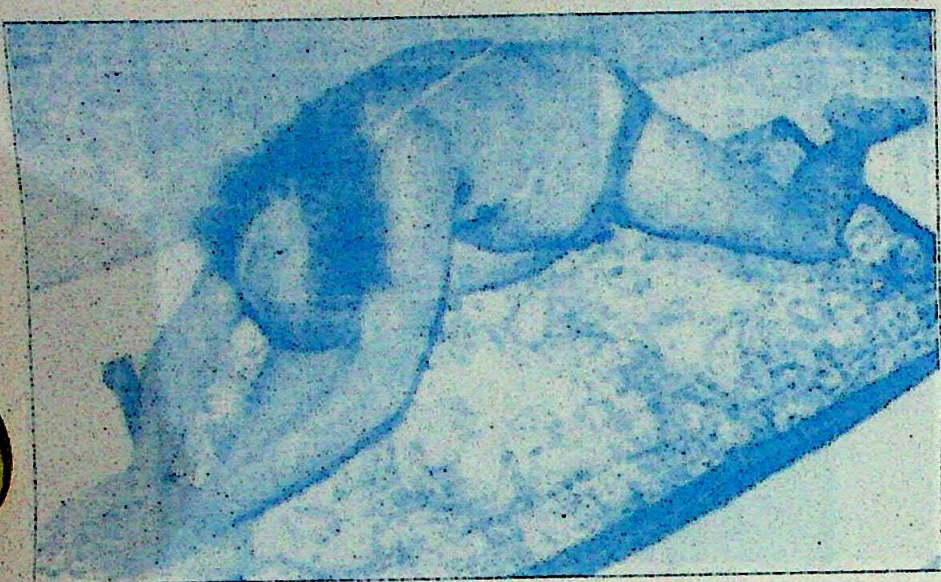
लाभ : १. यह पाँवों को बल प्रदान करता है।

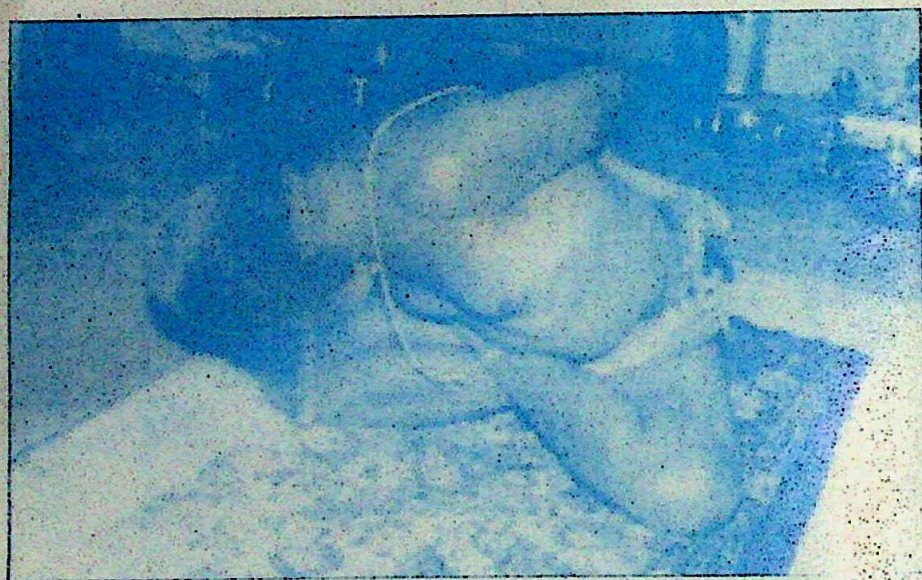
८०. हस्त पाद नमस्कारासन

लाभ : १. इससे छाती तथा कन्धों में दृढ़ता आती है।

८१. एकपादहस्तप्रसारणआसन

लाभ : १. इससे हरस के रोग में लाभ होता है।

८१. हस्त-पाद दर्पणासन

लाभ : १. यह हाथ और पैरों के स्नायुओं को मजबूत बनाता है।

८२. अर्ध मयूरी आसन

लाभ [illegible] यह उदर विकार को दूर कर, पाचन क्रिया में गति प्रदान करता है।

८३. हस्त पाद प्रसारणासन

लाभ : १. यह हाथ एवं पाँव प्रसार हेतु राहत प्रदान करता है।

८४. बद्ध-पाद प्रसारणासन

लाभ : १. यह घुटनों एवं पाँव तथा शरीर के पीछे को गति प्रदान करता है।

योग से लाभ

३. यह साधक को प्रसन्न रखता है।

४. यह मोटापा को दूर करता है।

५. यह अँतड़ियों के रोगों से बचाता है।

६. यह कब्ज नहीं होने देता।

७. इससे गुल्म रोग, गुर्दे तथा उदर पीड़ा नहीं होती है।

८. इससे मल तथा मूत्र की स्वाभाविक रूप से प्रवृत्ति होने लगती है। मूत्राशय शुद्ध होकर, वीर्य के दोष को दूर करता है।

९. इससे यकृत और तिल्ली नहीं बढ़ती।

१०. इससे जलोदर रोग नहीं हो पाता।

❖

।। श्री विष्णुस्वामिने नमः ।।

प्रधान निर्देशक
जगतगुरु विष्णुस्वामि
श्री यमुनाचार्य महाराज (सतुआ बाबा)

योग चिकित्सा संस्थान

सी.के. १०/४८ सतुआ बाबा आश्रम
मणिकर्णिकाघाट, वाराणसी

विभिन्न प्रकार की चिकित्साओं से निराश व्यक्तियों का एक मात्र उपचार योग है।

रोगो के नाम—

क्षय, दमा, मलबद्धता (कब्जियत), गुल्म, कैंसर, वायु-विकार, लकवा, श्वास रोग, दृष्टि की मंदता और दाह (जलन) आदि।

नाक के रोग—

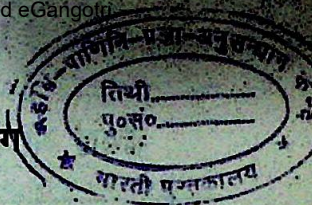
मस्सा, हड्डी का बढ़ जाना, वीनस आदि।

मुख के रोग—

दाँत और जीभ के विविध रोग आदि।

अन्य रोग—

हड्डी के रोग, मधुमेह, मेदो रोग (मोटापा) शिरःशूल, मूर्छा (बेहोशी), अनिद्रा, वीर्यक्षय, दूसरे रोगों की भी चिकित्सा जलक्रिया आदि की पद्धति से की जाती है। असाध्य रोगों का उपचार भी तत्परता के साथ विशेष विधि द्वारा किया जाता है।

❖

शरीर-स्वास्थ्यप्रद कतिपय प्रयोग

मलशोधन :

नेती, धोती, बस्ति, नौली, कपालभाती और त्राटक आदि।

आसन : सिद्धासन, पूर्णपद्मासन, पश्चिमोत्तानासन, सर्वांगासन, मयूरासन, मत्स्येन्द्रासन, अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन, सिंहमुखासन, शलभासन, विपरीतासन, लोलासन और शीर्षासन आदि चौरासी आसनों का उपदेश।

प्राणायाम :

अनुलोम विलोम, सूर्यभेदन, उज्जई, शीतली, शीतकारी, मूर्छा, भ्रामरी और भस्त्रिका आदि प्राणायाम।

साधान :

प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि तक की समस्त क्रियाएँ पूर्ण रूप से पहले सिखलायी जा सकती है।

मुमुक्षुओं के लिये अंतरंग मुद्राएँ : महामुद्रा, महामेदमुद्रा, परिधान युक्त परिचालन मुद्रा, शक्तिचालन मुद्रा, बजरोली खेचरी अआदि २१ प्रकार की मुद्राएँ।

❖

आयु के अनुसार बाल्यकाल में शरीर का भार प्रौंडों में

आयु		औस भार बालकों के लिये		औसत भार बालिकाओं के लिए
प्रसव के समय	—	५-८	—	५-८
१ वर्ष	—	१६-२२	—	१६-२०
२ वर्ष	—	२९-३५	—	२५-३०
३ वर्ष	—	४०-४८	—	३५-४२
४ वर्ष	—	४८-५५	—	४२-५०
५ वर्ष	—	५५-६०	—	४८-५५
१४ वर्ष	—	११३-१२०	—	११०-११५

ऊँचाई और आयु के अनुसार शरीर का भार पौडों में

आयु	१५-१९	२०-२४	२५-२९	३०-३४	३५-३९	४०-४४	४५-५०	से ऊपर
फुट इच								
५-०	११३	११९	१२४	१२७	१२९	१३२	१३४	१३५
५-१	११५	१२१	१२६	१२९	१३१	१३४	१३६	१३७
५-२	११९	१२४	१२८	१३१	१३३	१३६	१३८	१३९
५-३	१२१	१२७	१३०	१३४	१३७	१३९	१४१	१४२
५-४	१२४	१३१	१३४	१३७	१४०	१४२	१४४	१४५
५-५	१२८	१३५	१३८	१४१	१४४	१४६	१४८	१४९
५-६	१३२	१३९	१४२	१४५	१४८	१९०	१५२	१५३
५-७	१३६	१४१	१४६	१४९	१५२	१५४	१४६	१५८
५-८	१४०	१४६	१५०	१५४	१५७	१५९	१६१	१६३
५-९	१४४	१५०	१५४	१५८	१६२	१६७	१७१	१७३
५-११	१५३	१५८	१६३	१६८	१७२	१७५	१७७	१७८
६-०	१५८	१६३	१६९	१७४	१७८	१८१	१८३	१८४

अवस्था के अनुसार प्रति मिनट हृदय की धड़कनें

६ मास से २ वर्ष की आयु तक १०५ से ११५ बार
२ वर्ष से ६ वर्ष की आयु तक ९० से १०५ बार
७ वर्ष से १० वर्ष की आयु तक ८० से ९० बार
११ वर्ष से १७ वर्ष की आयु तक ७५ से ८० बार
१५ वर्ष से ४० वर्ष की आयु तक ७० से ७५ बार

बुढ़ापे में हृदय की धड़कन फिर बढ़ने लगती है। जब बच्चा जन्म लेता है तो यह हृदयकी धड़कन प्रति मिनट १४० बार होती है और ६ मास का होने पर घटते-घटते ११५ के लगभग रह जाता ही। हर्ष, शोक, ज्वर, क्रोध, सम्भोग, भोजन के बाद, मदिरा पीकर, व्यायाम करने आदि समयों पर हृदय की धड़कने अपनी वास्तविक मात्रा से बढ़ जाती है।

❖

यौगिक उपचार एवं अन्वेषण

सामग्री	आउंस	ग्राम	प्रोटीन	चर्बी	कार्बोहाइड्रेट	कैलोरीज
प्रात: दूध	१६	४५४	१५	१६	२०७,९	२८४
दिन का भोजन						
बार्ली	३	८५	९.०८	१.१	५८.५	२८२
गेहूँ	१	२८.५	३.३४	०.४	२०.०५	१००
चना	१	२८.५	४.८०	१.५	१७.३	१५२
दाल	२	५७.०	११.२	०.५७	३१.०	१८७
स्लेह	१	२८.५	११.२	२८.५०	३१.०	२६०
सब्जी	८	२२७	४.०	०.४	११.०	६०
दही	८	२२७	६.४	६.४	७.०	१११

मध्याह्न में १ बजे एक गिलास पानी में नीबू का रस लें

सामग्री	आउंस	ग्राम	प्रोटीन	चर्बी	कार्बोहाइड्रेट	कैलोरीज
फल	८	२२७	२.२	६.२	२२.०	९०
दाल	२	५७	११.२	०.५७	३१.०	१८७
रात्रिभोजन						
बार्ली	३	८५	९८	१.१	५८.५	२८२
गेहूँ	१	२८.५	३.३४	०.४	२०.५	१००
चना	१	२८.५	४.८०	१.५	१७.३	१५२
दाल	२	५७.०	१.१२	०.५७	३१.०	१८७
स्नेह	१	२८.५	१.१२	२८.५०	३१.०	२६०
सब्जी	८	२२७	४.९	६.४	११.०	६०
सोतेसमय दूध	८	२२८	७.५	८.०	१०.४	१४२
योग	७४	२११११०	१०५.६१	१९.६५	३६६.००	२८९.६०

फल : नारंगी, मौसमी, सेब, अंगूर, चकोतरा, ककड़ी, खीरा, पपीता अन्य सामयिक फल।

सब्जियाँ : पालक, चौलाई, करमकल्ला, मेथी, हरीमिर्च, सलाद, आँवला, [illegible], हरे व लाल टमाटर, अधपका पपीता अन्य सामयिक सब्जियाँ।

[illegible] हेतु : आलू, मूली, शलजम, जिमीकंद, गाजर, हरीसेम, गोभी, [illegible] केला, चावल, चीनी आदि।

* प्राप्तिस्थान *

➢ **श्री सतुआबाबा आश्रम**
सी.के. १०/४८, मणिकर्णिका घाट,
काशी (वाराणसी-बनारस)-२२१ ००१
(उ.प्र. - भारत)
फोन : (०५४२) २३९२४८२, गंगापार-२३३९२५३

➢ **श्री सतुआबाबा आश्रम**
रेलवे फाटक के पास, भावनगर रोड,
पालिताणा-३६४२७० जिला-भावनगर
(गुजरात-भारत)
फोन : (०२८४८) ५२१२८

मुद्रक
श्रीजी प्रिण्टर्स
नाटी ईमली, वाराणसी-२२१००१